

さかなを見て、さわって、作って、そして食べる ～わたしたちの「食育」活動～

漁業協同組合 JFしまね 浜田支所女性部連絡協議会
会長 安達美智子

1. 地域の概要

私たちの住んでいる浜田市は島根県西部に位置している(図-1)。平成 17 年 10 月に近隣 4 町村と合併して「新」浜田市となり、島根県西部の拠点として新たなスタートをきった。

浜田市は昔から水産業の盛んな地域である。平成 15 年には「第 23 回全国豊かな海づくり大会」が開催された。また、14 年に生産者・漁協・加工組合・消費者・行政等を構成員とした「浜田市水産物ブランド化戦略会議」を設立し、「どんちっち」ブランドの全国展開の取組を始めており、今年で 4 年目を迎えている。

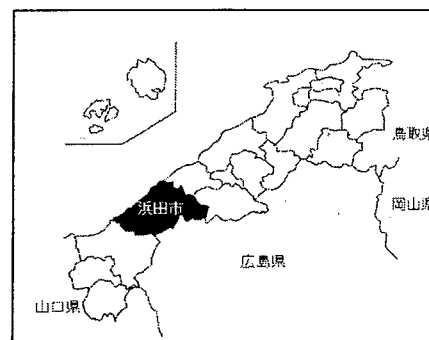


図-1 位置図

2. 漁業の概要

浜田漁港は、昭和 44 年に特定第 3 種漁港に指定され、県内外から多くの漁船が利用する県下最大の港である。そこに位置する「はまだ漁協」は、平成 18 年 1 月 1 日に県下 20 漁協の合併による「漁業協同組合 JFしまね」の設立に伴い、JFしまね浜田支所となった。

沖合底びき網漁業、まき網漁業を中心に一本釣、採介藻漁業等様々な漁業が営まれ、平成 17 年の水揚げ実績は 57.3 億円、約 2.4 万トで、県内最大の水揚げを誇っており、島根県西部の水産流通拠点としての役割を果たしている。

3. 研究グループの組織と運営

女性部は、昭和 34 年に発足し、現在の部員数は 275 名である。4 地区から選任された 15 名の地区役員と 5 名の執行部役員により構成されている。

主な活動としては、魚食普及・地産地消活動、環境美化活動、漁協貯蓄運動の推進、漁家の生活改善(家計簿、営漁簿)の記帳指導など様々な分野で活動の場を広げている。

活動の中でも特に力を入れて実施しているのは地元の魚を用いた魚食普及・地産地消活動である。地元中学校では魚を中心とした郷土料理の講習会を毎年開催するとともに、市内の女性を対象とした料理教室も定期的に開催している。また、同じ第一次産業に従事する者同士で地元浜田を盛り上げようと JA 女性部との共催で始めた「海びこ山びこ食の集い」は、平成 5 年の第 1 回から数えて今年度で 13 回目を迎え、今では浜田市に根付いた地産地消のメインイベントとなっている。

4. 研究・実践活動取組課題選定の動機

上述のように、私たちは、「日本型食生活」つまり米、魚、野菜を組み合わせた食事の重要性を実感し、魚食普及活動を積極的に行ってきた。さらに、平成 17 年 6 月に食育基本法が成立し、「食」の重要性が

再認識されつつある中で、私達女性部としても今後も魚食を中心とした食育活動を積極的に展開していきたいという思いは強い。

「魚の町浜田ならではの食育が出来ないか？」と考えたとき、私達の行っている活動内容が対象者にとってより効果的なものとするためには、料理教室+αが必要ではないかと考えた。

そこで今回は、新たな活動展開の1つとして、私達女性部が地域の食育ネットワークの中に入り、協同で実施している食育の取組「さかなを見て、さわって、作ってそして食べる」について紹介する。

5. 研究・実践活動状況及び成果（効果）

(1) 食育推進支援ネットワーク会議

浜田市は、今年度から市役所子育て支援課が中心となって「次世代を担うこどもたちの心身の健やかな成長を促すための食環境づくり」を目的として、「食育推進支援ネットワーク会議（以下食育支援ネットワーク）」を立ち上げた（図-2）。栄養士、漁協女性部、食生活改善推進協議会など各分野の専門家と地域住民（PTA、婦人会、老人会等）を主な構成員としている。

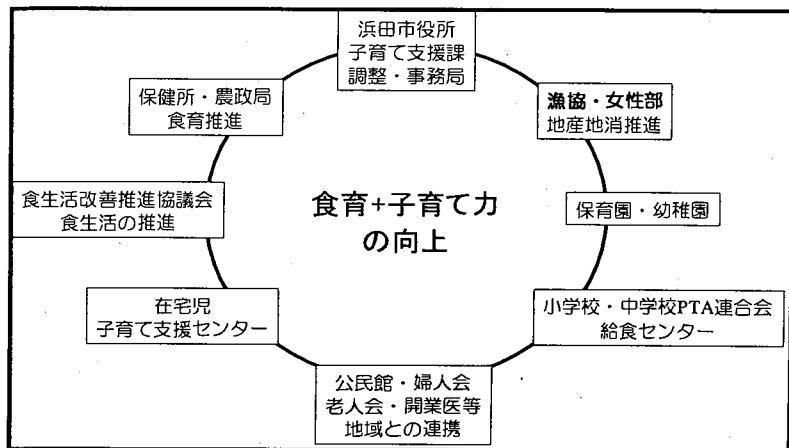


図-2 食育推進支援ネットワーク会議の組織図

食育支援ネットワークでは、地元浜田で水揚げされた魚を教材として、食育を推進する事業「水産物ふれあい食体験事業」を実施することとし、体系的なプログラムを作成・実践することとした。

(2) 具体的なプログラム内容

このプログラムでは、食生活形成の上で重要な時期である保育園児およびその保護者（特に母親）を対象としている点に特徴がある。

食育基本法では「子供たちに対する食育は、心身の成長および人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育てている基礎となる」と記されている。特に、「心」の教育は重要であるため、「命の尊さ」「感謝の心」をもたせる内容をプログラムの中に盛り込むこととした。その内容は表-1 のとおりである。

表-1 プログラムの内容

| | 対象 | 目的 | 内容 | 備考 |
|--------------------------|-------------|---|--|---|
| ①さかなを見る | 保育園児 | ・「さかなも人間と同じように命を授かっている生き物」であることを認識させる。 ・魚のまち「浜田」を知る。 | ・地元の水族館アクアスで、 →「泳いで、生きている」さかなを見る ・しまねお魚センターで、 →陳列・販売されている「死んだ」さかなを見る | ・アクアスでは給餌の様子を見学 ・お魚センターでは販売されているお魚の話聞く |
| ②さかなをさわって つくって 食べる | 保育園児 保護者 | ・さかなを知る ・さかなを触り、実際調理することでさかなを体感する。 ・さかなの骨も調理次第では美味しいものになることを知る。 ・感謝の心をもって食べる | ・料理教室に先立ち栄養士が園児に魚の栄養について紙芝居をまじえて説明する。 ・浜田でその日に水揚げされたアジを用い、料理を作る。 メニュー：塩焼き、唐揚げ、骨せんべい 内 容：さかなをさばく(包丁を持つ)、 塩振り、焼く、揚げる 調理した料理を食べる | ・事後評価のため、保護者を対象にアンケートを2回実施（料理教室直後と3か月後） |

プログラムのそれぞれの内容に「学習」の要素を盛り込んでおり、「①さかなを見る」では、水族館及び

しまねお魚センターのスタッフの説明を受けて「魚は命ある生き物」であることを学習し、「②さかなをさわって、作って、食べる」では、栄養士から魚の栄養の話聞き「魚を食べることの大切さ」を学ぶこととしている。

女性部の役割としては、これまで長年にわたり実施してきた魚食普及活動に基づく助言や情報提供を行うとともに、料理教室開催の際には保育園に直接赴き、料理指導をすることとなった。保育園児とその保護者を対象とした取組は女性部としてもはじめてのことであった。

(3) 活動の実施状況

① さかなを見る (17年8月実施)

浜田市内には、中四国地方では最大規模を誇る水族館「アクアス」がある。まず、アクアスに見学に行き、泳いでいる魚を実際に見ることから始めた。水族館スタッフの話聞きながらの見学は初めてだったので、子供達は皆目を輝かせていた。また、舞台裏見学の一環として、普段は入ることの出来ない遊泳水槽の上にのぼり、餌を与える様子を見学出来たことも大きな刺激となったようである(写真①)。

次に、「しまねお魚センター」に行き、店頭で並ぶ魚を見学した。園児には「目の前に陳列されている魚＝水族館で泳いでいた魚」であること、「魚も命ある生き物」であることを説明した(写真②)。



写真-① 水族館での給餌の見学



写真-② お魚センター見学

② さかなをさわって、作ってそして食べる (17年9月実施)

このプログラムの大きな柱を担うのが、私たち女性部である。直接保育園に赴き、園児と共にそのお母さん方への調理指導を行った。

メニューには浜田沖でその日に獲れたアジを使い、丸ごと食べるために、唐揚げ、塩焼き、骨せんべいを選んだ。

当日は園児17人、保護者14人の参加があった。まず1人1人に魚を触ってもらうことから始めた(写真③)。丸太のさかなを触ったのは今回が初めてという園児が殆どであった。



写真-③ アジを見て、さわる(保育園児)

唐揚げ用に3枚におろす作業は、保護者が担当した。「家には出刃包丁も柳刃包丁もない。野菜を切る包丁はあるが、まな板がない」といわれる家庭もあり、正直驚いた。そのような保護者の方々も子供達が横にいればやる気が出るのか、慣れない包丁を片手に、アジと悪戦苦闘されていた。(写真④)。

塩焼き用のアジを焼く間際になって、「アジの内臓は取らないの?」という意見が出た。この声にまたま

水産物ふれあい食体験事業(9/16)に関するアンケート

9/16に当保育園にてアジの料理教室を開催したところですが、次回以降の取組の参考にしたいと思っておりますので、アンケートにご協力をお願いします。

質問1. 料理教室以降、家庭における食事の状況について教えてください。該当するものに○をつけてください。

①さかなを食べることが多くなった (○) (はい)・いいえ・どちらともいえない)
 ②自分でさかなを捌いてみるが多くなった (○) (はい)・いいえ・どちらともいえない)
 ③子供達がさかなを喜んで食べるようになった (○) (はい)・いいえ・どちらともいえない)
 ④その他に、料理教室以降、お子さんやお母さん方自身の変化など、お気づきになられた点があれば何でも書いてください。

〔 魚介類以外にも魚を食べている様子が、とても嬉しく思えます。他の魚にも興味をもつてくれました。 〕

質問2. 今後の料理教室開催にあたって、ご意見、ご助言があればお願いします。

〔 魚介類以外の料理も一緒に食べてほしい。とても楽しく思っています。魚介類以外の料理も一緒に食べてほしい。とても楽しく思っています。 〕

ご協力ありがとうございました。

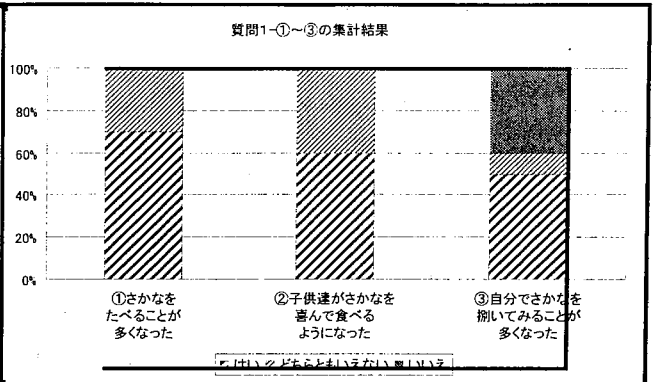


図-4 料理教室から3ヵ月後のアンケート結果 (右図：質問1-①～③の集計結果)

7. 今後の課題や計画と問題点

(1) 今後の取組に向けて

料理教室直後のアンケート(図-3)から、魚を捌いたことがないという保護者が半数を占めているという結果に非常に驚いた。魚を捌けないということは、魚料理のレパートリーが限られ、魚を食べる機会が少なくなることに繋がる。

それでは、どうしたら家庭でもっと魚を食べてもらえるか？その1つに、魚の栄養面での優れている点をさらに保護者の方々にアピールし、理解してもらうことであろう。今回料理教室に参加されたある保護者からのアンケートの回答では、「今さら人に聞けないですが、食事の基本的な栄養の話も教えてほしい。」という文面があった。魚介類には体に良いとされる多くの有効成分が確認されている。保護者の方々が健康・栄養という視点からの魚の知識を持つと、「子供のためなら」と腕を振るう保護者も増えるのではなかろうか。さらに、アンケート結果から保護者の方々はさかなに全く興味がないわけではなく、さかなの調理方法をよく知らないために疎遠になっていることもうかがわれた。

「さかなと健康に関わる栄養知識の普及」と、「さかなの調理技術の普及」を同時並行していくことが今後の食育の取組をより効果的にしていく上での重要な要素であり、ひいては「家庭の子育て力の向上」につながるものになると思う。

(2) 食育支援ネットワークと女性部連絡協議会

今回の取組を通じての成果は、各分野の専門家が参集して食育ネットワークをつくり、それぞれができることを補完しあうことでプログラムが体系づけられ、またそれぞれのプログラム内容に学習の要素が取り入れられた結果、実践内容と効果が対象者(保育園児や保護者)にとってより意義のあるものになっているということである。

つまり、これまで私達女性部の魚食普及活動のベースとなってきた料理教室が、「親子でさわって、作って、食べる」という内容として1つのプログラムの中に組み込まれ、さらに「魚を見る(学習する)」という内容を加えることでより効果のあるものとなったのである。これは、女性部活動が漁協組織の枠を越えて活動の場を広げたという視点からも、非常に意義のあるものといえる。

今後も食育支援ネットワークの一員として、浜田式の「わたしたちの食育活動「見て、さわって、作って、そして食べる」取組に関わっていきたい。